Урок « Наше питание» по познанию мира во 2 классе

Цель: Уметь определять различия между здоровой и нездоровой пищей на основании различных источников

Ход урока :

**1.Организационный момент.( психологический настрой)**

Прозвенел звонок и смолк –  
Начинается урок.  
Вы за парты тихо сели,  
На меня все посмотрели.  
Пожелайте успехов глазами  
И вперед, за новыми знаниями!

На стикерах ребята рисуют солнышко, улыбку, цветочек или сердечко и отдают соседу с пожеланием удачи на уроке.

- Ребята, послушайте: Одному мудрецу задали вопрос: «Что для человека важнее, богатство или слава?»

- Как вы думаете, что он ответил?( ответы детей)

Он ответил: «Ни то, ни другое, а здоровье. Здоровый нищий счастливее больного короля».

- А действительно ли это так?

– Давайте попробуем выяснить от чего же зависит наше здоровье?

(от экологии, от питания, от соблюдения гигиены и т.д.).

А сейчас расшифруйте слово и узнаете, о чём мы будем говорить на уроке

Е И Т П А И Н

7 6 3 1 4 2 5

**2.Новая тема**

-Правильно, сегодня мы будем говорить о питании. Научимся отличать здоровую пищу от нездоровой.

«Мы то, что мы едим», - так говорили еще древние люди.

Давайте, немного разомнемся. Я буду называть продукт питания , а вы должны перевести его на казахский и английский языки.

Вода, яблоко. сыр, молоко, мясо, масло, хлеб, сок.

– Подумайте, для чего мы питаемся? (Для того, чтобы жить, двигаться,)  
– А знаете ли вы, как себя чувствует голодный человек?(живот болит, в животе бурчит, хочется кушать, нет сил для игр и работы)  
– Скажите, а что человек получает при употреблении пищи? (Питательные вещества. Проговариваем на казахском и английском языках).

А вот какие вещества входят в состав нашей пищи мы сейчас узнаем.

**Просмотр видеоматериала** .( презентация о белках, жирах и углеводах)

-Что вы узнали из презентации?

Откройте учебник, прочитайте текст и выполните за­дания в парах.( назвать на картинках продукты питания, в составе которых есть белки, жиры, углеводы)

**За­крепление ново­го материала**

Деление на 4 группы ( Ребята выбирают разноцветные кружки, на которых написаны буквы : Б, В, У, Ж. и находят свои столы с названиями элементов пищи)

Предлагаю поработать в группах. (вспомнить правила работы в группах.) Выбрать из картинок нужные продукты питания, наклеить на лист и составить постер для своей группы**. Защита постеров.**

**1 группа**- **Углеводы**–поставляют энергию для нашего тела. Углеводами богаты фрукты , овощи, хлеб, крупы, картофель, макароны, сладости.

**2 группа – Витамины** Распределить продукты на здоровую и нездоровую пищу**.**

**3 группа - Белки** –основной «строительный материал» для тела человека. Спортсмены употребляют белки для наращивания и развития мышц. Белками богаты творог, рыба яйца, мясо, фасоль, горох.

**4 группа – Жиры** - источник запаса энергии. Сохраняют тепло. Жиры содержатся: в мясе, яйцах, сырах, сметане, животном жире, сливочном и растительном масле.

(после выступления каждой группы учащиеся поощряют аплодированием.)

Самооценивание.( смайлики)

-Как работалось в группе? Было ли всё понятно?

**Знакомство с пирамидой питания.**

– Ученые предложили распределить все необходимые для жизнедеятельности организма продукты в виде пирамиды.

Идея разделить продукты на разные группы появилась еще в начале XX века. Пирамида поделена на несколько сегментов — сужающихся кверху «этажей». И чем больше сегмент, тем больше должно быть таких продуктов в нашем рационе.

– Рассмотрите пирамиду питания. Каких продуктов должно быть больше в вашем рационе питания, а ка­ких - меньше? Почему?

Мы должны не только знать полезные продукты, но и уметь правильно питаться.

**Составление памятки правильного питания ( индивидуальная работа.)**

1.Питаться вовремя, в определённое время.

2.Есть меньше сладкого и мучного.

3.Больше есть фруктов и овощей и т.д.

**3.Итог урока:**

- Что нового вы узнали на уроке?

- Что было интересным ?